

☆料理名 さばのさっぱり焼きびたし

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

春 夏 (秋) 冬

A	さば(塩なし、腹骨なし)	4切れ(240g)
	片栗粉	大さじ3
	サラダ油	大さじ1
	酢	1/2カップ
	水	大さじ4
	砂糖	大さじ3
	塩	小さじ1/2
	赤唐辛子	1本
	人参	40g
玉ねぎ	60g	

●作り方

- ① さばに片栗粉をまぶし、皮目を下にしてフライパン並べ、中火で焼く。
- ② 両面がこんがり焼けたらバットに取り出す。
- ③ 人参は千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ④ ②のフライパンに A と③を入れて熱し、ふたをして野菜に火が通るまで煮る。
- ⑤ ②に④の汁をかけ、味をなじませる。



さっぱりをした味付けで食欲がない時でもしっかり栄養を摂る事ができます♪

(1人分)エネルギー213kcal/たんぱく質 12.7g/脂質 10.3g/塩分 0.8g

☆料理名 さば竜田のごまあえ

●材料(4人分)

A	さば(塩なし・腹骨なし)	240g
	酒	大さじ1
	濃口しょうゆ	大さじ1/2
	おろししょうが	12g
	小麦粉	小さじ4
	油	小さじ2
	ブロッコリー	80g
B	しめじ	40g
	トマト	80g
	濃口しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ2
	白すりごま	大さじ2

レシピ提供：健康増進課

春 夏 **秋** 冬



●作り方

- ① さばを一口大に切り、Aで下味をつける。フライパンにサラダ油を熱し、下味をつけたさばに小麦粉をまぶし、両面こんがり焼いて取り出す。
- ② ブロッコリーを小房にわける。しめじは石づきをとりほぐす。
- ③ ブロッコリーとしめじを茹で、水気をキッチンペーパーで拭き取る。
- ④ トマトは一口大の乱切りにし、ざるで水気を切る。
- ⑤ ボールにBを混ぜ合わせ、①、ブロッコリー、しめじ、トマトを加えて和える。



野菜の水分をしっかりとることで味が薄まらずに美味しくいただけます♪

(1人分)エネルギー217kcal/たんぱく質 15.4g/脂質 11.9g/塩分 1.2g

☆料理名 さば缶と豆腐のハンバーグ

●材料(4人分)

鯖缶	180g
玉ねぎ	80g
豆腐(おからでも可)	200g
溶き卵	1個
パン粉	40g
ごま油	大さじ1
ブロッコリー	160g
にんじん	60g
ケチャップやマヨネーズ	(お好みで)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に分け、にんじんは5mm厚さの輪切りにし、それぞれ茹でる。
- ③ 豆腐は水を切っておく。
- ④ 汁を切った鯖缶をボウルに入れてフォークでほぐしておく。
- ⑤ ④に①、③、卵、パン粉を入れてよく混ぜる。
- ⑥ ⑤を8等分にし円形にする。
- ⑦ フライパンにごま油を熱し、⑥を並べ、2分ほど焼いて裏返し、弱火にして蓋をして3分焼く。
- ⑧ ⑦を皿に盛り、ブロッコリーとにんじんを添える。お好みでケチャップやマヨネーズをかける。



ふだん魚を食べる機会の少ない方も
お手軽な缶詰を使って、ハンバーグ
にすることで食べやすくなります♪

(1人分)エネルギー242kcal/たんぱく質 15.9g/脂質 15.2g/塩分 0.8g